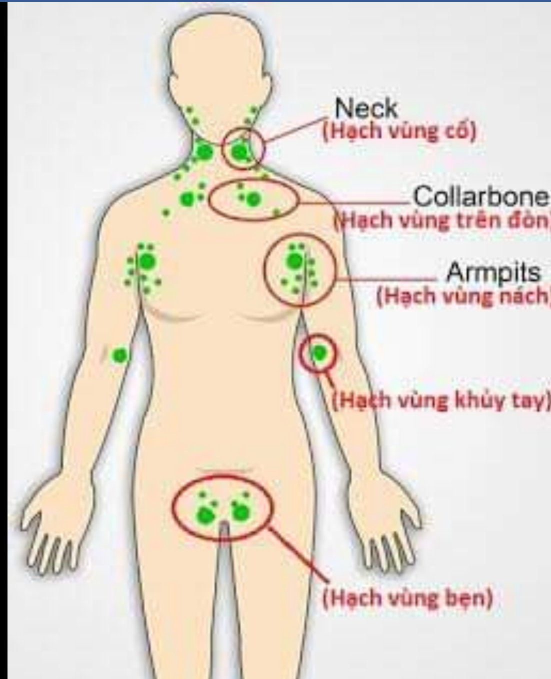
Khoẻ tự nhiên





Bùi Thị Thảo

TẠI SAO CƠ THỂ LẠI CẦN PHẢI SỐT???

Mọc răng => sốt
Đau họng => sốt
Nhiễm khuẩn => sốt
Sởi => sốt
Rubella => sốt
Thuỷ đậu => sốt
Như vậy sốt không phải là bệnh, viên hạ sốt không phải là thuốc trị bệnh. Con sốt nghĩa là cơ thể cần phải sốt. Chỉ cần bố mẹ lau trán nước ấm, da tiếp da, tích cực cho con bú/bù nước nếu cần. Rất đau lòng khi cứ thỉnh thoảng lại thấy các bố mẹ kêu: con sốt là "phải" hạ sốt, uống xong lại sốt, cứ hạ sốt xong lại sốt. Xin hỏi hạ sốt để làm gì?

Nhiệt độ cơ thể người khoẻ mạnh trung bình dao động trong khoảng 36,5 độ C đến 37,1 độ C. Càng nhiều tuổi thì nhiệt độ cơ thể lại giảm đi một chút do trao đổi chất chậm lại. Nền nhiệt này là nền nhiệt lý tưởng cho cơ thể hoạt động một cách trơn tru và thoải mái nhất. Mức nhiệt này cũng là mức nhiệt lý tưởng cho các virus vi khuẩn ký sinh trên cơ thể người hoạt động.
Khi có vi sinh vật ngoại lai xuất hiện gây hại cho cơ thể, nếu hàng rào đầu tiên của hệ miễn dịch không chiến thắng được các vi sinh vật này thì cơ thể lập tức bật chế độ sốt. Tức là biến đổi nhiệt độ cơ thể từ nhiệt độ lý tưởng sang một nền nhiệt khác để hạn chế các vi sinh vật ngoại lai sinh sôi. Ở nền nhiệt mới này thì Bạch cầu với thiết kế độc đáo lại hoạt động rất hiệu quả và hệ thống miễn dịch tạm thời hoạt động hiệu quả hơn. Cơ thể người có trí thông minh riêng biệt mà ta không thể kiểm soát theo cách thông thường. Cơ thể sẽ tăng nhiệt hoặc giảm nhiệt tuỳ thuộc vào kích thích tố tác động lên cơ thể.
Như vậy nghĩa là ngoài việc sốt tăng nhiệt thì con người còn có một cơ chế khác là sốt giảm nhiệt. Sốt giảm nhiệt ít được biết đến hơn vì hiếm khi nó xảy ra (tôi xin phép được dùng từ SỐT LẠNH cho đến khi tìm được từ khác thích hợp hơn trong việc cơ thể phản ứng giảm nhiệt khi gặp tác nhân gây bệnh để phân biệt với việc hạ nhiệt do yếu tố bên ngoài, vì thực tế hiện tượng này cực hiếm xảy ra và nó không gây ảnh hưởng gì đến cơ thể nên bạn sẽ không tìm thấy nghiên cứu cho hiện tượng này. Trong Tiếng Việt có "sốt nóng, sốt lạnh" nhưng lại không có từ tương đương trong Tiếng Anh).

Rất tình cờ vào năm 2011 tôi đã từng sốt lạnh. Khi đó cơ thể uể oải, chân tay mỏi nhừ gần như không muốn hoạt động gì. Tự đo nhiệt độ thì thấy còn có 35 độ C. Và nó cũng theo từng cơn từng cơn y như khi tôi sốt tăng nhiệt. Tôi vứt luôn cái nhiệt kế vì nghĩ nó hỏng 🙂). Đến bệnh viện khám thì bsi cũng phải đo đến 3 lần 3 nhiệt kế khác nhau và liên tục lẩm bẩm "sao lại thế nhỉ?". Và tôi dám cá rằng không phải chỉ 1 mà rất nhiều bác sĩ không hề biết đến sốt lạnh.
Sau đó tôi được xét nghiệm máu và kết quả là "men gan cao, hơi thiếu máu 1 tí". Bsi kết luận "Có thể cháu nhiễm một loại virus nào đó mà phải làm thêm các xét nghiệm chuyên sâu hơn mới biết được. Mà có khi phải làm vài xét nghiệm cũng chưa chắc tìm ra được là loại virus gì". Tôi được kê đơn thuốc là một loại kháng sinh phổ rộng đời mới. Các mẹ cứ tưởng tượng kháng phổ rộng nó giống như kiểu quăng lưới í. Không trúng con này thì trúng con khác. Tôi từ chối uống thuốc vì hiện tôi vẫn còn di chứng bởi cách nuôi con thời huy hoàng của kháng sinh. Tôi bị uống nhiều kháng sinh đến nỗi đột nhiên có một ngày cơ thể tôi bắt đầu dị ứng với kháng sinh. Tất cả các loại tôi đã từng uống trước đây không bị làm sao thì giờ tôi cứ uống là dị ứng, dị ứng cả thuốc giảm đau đường truyền luôn (tôi phát hiện ra khi tôi phải mổ đẻ). Nói tiếp, khám xong tôi về nhà, mệt thì nghỉ, thỉnh thoảng đi dạo loanh quanh trong sân và ngoài đường, uống nước mát. Lúc sốt tăng nhiệt tôi chỉ thích uống nước ấm, còn sốt lạnh tôi lại chỉ thích nước mát. Khoảng 10 ngày sau thì tôi khoẻ trở lại và sẽ không bao giờ biết tôi đã từng bị bệnh gì. 😂😂😂
Kỳ diệu không???
Post này dành tặng tiếp cho các mẹ động tí là thuốc nhé. Cơ thể con người có các cách kỳ diệu để tự chữa lành. Chỉ cần các mẹ lắng nghe cơ thể mình, lắng nghe cơ thể con để đừng vội can thiệp thô bạo vào hệ miễn dịch của con thì con sẽ có một sức đề kháng dẻo dai hơn rất nhiều. Lần đầu không dùng thuốc có thể ốm lâu hơn 1 tí. Nhưng những lần tiếp theo sẽ nhanh khỏi hơn rất nhiều. Điều quan trọng nhất là phải biết lắng nghe tiếng thì thầm của cơ thể. Con mệt thì cho con nghỉ, con quấy thì dỗ dành con cùng con vượt qua cơn khó chịu. Chỉ cần con không lờ đờ bỏ bú thì chưa cần can thiệp, hãy để cho con tự chiến đấu. Người lính nào khi ra trận mà không cần tập dợt?

Note:
1. Co giật là do cơ địa. Sau cơn co không tìm thấy ảnh hưởng đáng kể gì đến sức khoẻ. Trường hợp có biến chứng là do virus đã tấn công vào não chứ không phải tại cơn co.
Nếu xảy ra co giật không được tác động gì đến trẻ dễ gây rách cơ. Cho trẻ nằm nghiêng để nếu nôn trớ cũng không gây sặc.
Không cạy miệng nhét giẻ.
Với các bé có cơ địa co giật thì cần được thăm khám bởi 3 bác sĩ: bác sĩ đa khoa, bác sĩ nhi và bác sĩ thần kinh.
Có nhiều mẹ có cơ địa co giật hồi nhỏ đã từng có trải nghiệm thì các mẹ ấy vẫn để con co giật không can thiệp gì hết.
Cũng phải nói luôn là tỷ lệ bé cơ địa co giật chỉ chiếm khoảng 2-5% (độ tuổi từ 6-60 tháng tuổi).
Như vậy khoảng 95-98% các bé đang bị uống hạ sốt không cần thiết
2. Để có thêm thông tin vui lòng xem thêm nội dung trong post trước cùng album Khoẻ tự nhiên này
3. Sốt cần phải đạt tới khoảng 42°C mới có thể có hại cho con của quý vị (hoặc gây tổn thương não của trẻ). Nhiệt độ này là rất hiếm khi xảy ra.

Chi tiết thông tin cho bố mẹ Việt ở Úc từ Sở y tế Bang Victoria Úc. Trong link này nói rõ cả cách xử lý nếu gặp co giật khi sốt luôn.

http://www.health.vic.gov.au/edfactsheets/downloads/vietnamese-fever-in-children.pdf

Khoẻ tự nhiên · 22 tháng 4, 2017 ·

Xem kích thước đầy đủ · Tùy chọn khác

Haha　Bình luận　Chia sẻ

Bạn, Luu Phuc và 899 người khác

1.682 lượt chia sẻ

Xem các bình luận trước...


Trần Hương
Lê Quỳnh 2
3 tháng trước　Thích　Trả lời　Khác


Trần Hương
Quỳnh Thúy 2
3 tháng trước　Thích　Trả lời　Khác

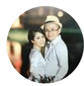

Trần Hương
Lê Quỳnh sao cười mẹ 2
3 tháng trước　Thích　Trả lời　Khác


Lê Quỳnh đã trả lời · 5 phản hồi


Tẹt Thoa
Nguyễn Hà Gia Khánh đọc đi không phải động tí là cho con uống thuôcd đâu 1
3 tháng trước　Thích　Trả lời　Khác


Huong Pham
Nụ **Phạm Nụ** 1
3 tháng trước　Thích　Trả lời　Khác


Cady Phan
Virgo Hang 2
3 tháng trước　Thích　Trả lời　Khác


Vô Thường
Xin phép chị cho em đc share ạ! 1
3 tháng trước　Thích　Trả lời　Khác


Bui Thi Xuan Giasu
Sốt vẫn cần hạ sốt nếu ko sẽ có giật. Nhưng hạ sốt bàng các nguyên liệu thiên nhiên tại chỗ chứ ko phải bằng các viên hoá dược. Cái đích cuối cùng là no sufferings _ ngày an lành, đêm an
3 tháng trước　Thích　Trả lời　Khác


Vũ Hoàng
Tô Hằng Yến Vũ Kiều Tuấn 3
3 tháng trước　Thích　Trả lời　Khác


Vuong Thu Trang
Trần Việt Nga đọc này 👍 2
3 tháng trước Thích Trả lời Khác

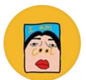

Thủy Nguyễn
Nguyễn Tài 👍 1
3 tháng trước Thích Trả lời Khác


Ngoc Bui
Rất bổ ích 👍 1
3 tháng trước Thích Trả lời Khác

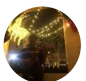

Thuyên Lâm

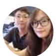

👍 1
3 tháng trước Thích Trả lời Khác


Van Hoang
Bác Ba Duy, Hồng Dung, chị Thẩm Mỹ Hường Hoàng❤️, bac Ba Duy , cau Hoàng Tường, cô Hoàng Biên Thuỳ, cô **Cham Cham**❤️❤️❤️ 👍 1
3 tháng trước Thích Trả lời Khác


Bảo Quân Hàn
Hien Ice nè ne 👍❤️ 2
3 tháng trước Thích Trả lời Khác


Thanh Pham
Khuyen Nguyen 👍 1
3 tháng trước Thích Trả lời Khác


Nguyễn Mỹ Dung
Lâm Mỹ Phụng m tháy có hợp lí k 😑 👍 1
3 tháng trước Thích Trả lời Khác

 **Lâm Mỹ Phụng** đã trả lời · 1 người trả lời

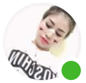

Trương Nhân
Thanh Huyền , **Thuy Thu** đọc nè 👍 1
3 tháng trước Thích Trả lời Khác


Trang Trần
Thân Nguyễn nè 👍❤️ 2
3 tháng trước Thích Trả lời Khác


Nguyễn Hồ Thùy Anh
Anny Huynh 
3 tháng trước Thích Trả lời Khác

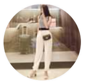

Thuy Lieu Bach Thi
Le Xuan đọc đi hay á 
3 tháng trước Thích Trả lời Khác


Lê Thùy Linh
Chung Đình Nguyễn 
3 tháng trước Thích Trả lời Khác


Linh Bẹp
Mai Baba đọc đi để áp dụng mà làm 
3 tháng trước Thích Trả lời Khác


Bá Hải
Loan Mýt 
3 tháng trước Thích Trả lời Khác


Luyên Lạnh Lùng
Sơn Kaka Loan Tây 
3 tháng trước Thích Trả lời Khác


Hải Bùi
Hoài Bé hay này
3 tháng trước Thích Trả lời Khác


Van Cao
Tuyết Lan
2 tháng trước Thích Trả lời Khác


Minh Nguyen
Thế giải tán các bệnh viện rồi sau đó đi nghỉ mát cho khỏe!!!
2 tháng trước Thích Trả lời Khác


Tạ Trang
Phương Linh Jennifer Bui 
2 tuần trước Thích Trả lời Khác


Thi Thanh
nó sốt cao mà ko cho uống thuốc để đến khi co giật rồi lúc đó có hối cũng ko kip.cái này chỉ áp dụng voi sốt nhẹ thôi
1 tuần trước Thích Trả lời Khác



Viết bình luận...

Đăng